"Inefabilidade" é uma característica da experiência mística. Ao descrever as bizarrices que lhes passam pela cabeça durante uma viagem psicodélica assistida, muitos se esforçam para não dar pinta de maluco ou guru *new age*. O léxico nem sempre dá conta de relatar uma experiência que parece remover o sujeito de seu corpo, levá-lo a percorrer vastidões de tempo e espaço e colocá-lo face a face com divindades, demônios e antevisões da própria morte.

Voluntários do experimento com psilocibina da NYU foram convidados a redigir um relato da experiência logo após o tratamento, e o jornalista Patrick Mettes levou a tarefa a sério. Sua mulher disse que, depois de uma das sessões – era uma sexta-feira –, ele passou o fim de semana trabalhando para compreender a experiência e descrevê-la.

Quando Mettes chegou ao local do tratamento, na Primeira Avenida com a rua 25, Tony Bossis e Krystallia Kalliontzi, seus tutores, receberam-no, repassaram a programação do dia e, às nove da manhã, deram-lhe uma pílula. Nenhum deles sabia se era placebo ou psilocibina. Perguntaram a Mettes o que ele pretendia ao se inscrever para o experimento, e ele disse que queria aprender a lidar melhor com a ansiedade e o medo do câncer. Atendendo à recomendação dos pesquisadores, levou algumas fotos que foram dispostas no cômodo – uma dele com Lisa, no dia do casamento, outra de Arlo, seu cachorro.

Às nove e meia, Mettes deitou no sofá, colocou os fones nos ouvidos, a máscara nos olhos, e ficou em silêncio. Mais tarde, ele comparou o início da viagem ao lançamento de uma nave espacial – "uma arrancada fisicamente violenta e meio desengonçada que acabou dando lugar à bendita serenidade da ausência de peso".

Alguns voluntários que entrevistei falaram do medo intenso e da ansiedade que sentiram antes de se entregar à experiência. Os tutores seguem uma série de "instruções de voo" elaboradas por Bill Richards, psicólogo de Baltimore que trabalhou com Stanislav Grof nos anos 70 e agora prepara uma nova geração de terapeutas especializados em substâncias psicodélicas. O documento é um resumo da experiência acumulada na condução de milhares de sessões de drogas psicodélicas – e incontáveis *bad trips* – nos anos 60, quer ocorressem num contexto de terapia ou numa barraca em Woodstock.

A "mesma força que o leva a mergulhar fundo faz você voltar com segurança ao mundo cotidiano", reza o manual. É obrigação dos tutores lembrar aos participantes que nunca ficarão sozinhos e que não devem se preocupar com o próprio corpo enquanto viajam, pois eles estarão atentos. Se você acha que está "morrendo, derretendo, se dissolvendo, explodindo, enlouquecendo etc., vá em frente". E aproveite: "Suba escadas, abra portas, descubra caminhos, sobrevoe paisagens." Caso se depare com alguma coisa assustadora, "encare o monstro de frente e pergunte: 'O que você está fazendo na minha cabeça?' Ou: 'O que você pode me ensinar?' Procure o canto mais escuro do porão e acenda sua luz ali". Essas instruções talvez ajudem a entender por que as experiências negativas que às vezes acompanham o uso recreativo de drogas psicodélicas não ocorreram nos experimentos da NYU e da Hopkins.

Logo no início, Mettes encontrou a mulher de seu irmão, Ruth, que morrera de câncer havia mais de duas décadas, aos 43 anos de idade. Ruth "atuou como minha guia de viagem", ele escreveu, e "não se mostrou surpresa ao me ver. 'Usava' seu corpo translúcido, para que eu a reconhecesse". Michelle Obama também apareceu. "A considerável energia feminina que me rodeava deixou claro que uma mãe, qualquer mãe, não importa os defeitos que tivesse, jamais poderia NÃO amar os filhos. Isso foi muito forte. Lembro que chorei." Ele se sentiu como se estivesse saindo do útero, como se "estivesse nascendo de novo".

Bossis o viu chorar e respirar intensamente. Mettes falou: "Nascer e morrer dá um trabalho danado", e parecia estar tendo convulsões. Depois, estendeu o braço e agarrou a mão de Kalliontzi, enquanto erguia os joelhos e fazia força para expelir alguma coisa, como se estivesse parindo.

"Meu Deus, agora tudo faz sentido, é tão simples, tão bonito", murmurou.

Por volta do meio-dia, pediu para fazer uma pausa. "Estava ficando intenso demais", escreveu. Ajudaram-no a ir ao banheiro. "Até os germes eram lindos, como tudo o mais no nosso mundo e no universo." Depois, relutou em retomar a viagem. Escreveu: "O trabalho era considerável, mas adorei a sensação de aventura." Recolocou a máscara nos olhos e os fones nos ouvidos, e deitou-se.

"Dali para frente, o amor era o único pensamento. Era e é o único propósito. O amor parecia emanar de um único ponto de luz. E vibrava." Escreveu que "nenhuma sensação, nenhuma imagem do belo, nada, durante a minha estada na Terra, parecia tão puro, tão alegre e glorioso como o clímax dessa viagem".

Então, ao meio-dia e dez, falou algo que Bossis anotou: "Pronto. Podemos ir embora. Eu já entendi."

E viajou aos próprios pulmões, onde viu "duas manchas". "Nada de mais." "Disseram-me (sem palavras) para não me preocupar com o câncer, isso não é importante na ordem geral das coisas, é apenas uma imperfeição da sua humanidade", Mettes lembrou.

Nesse momento, sofreu o que chamou de "breve morte".

"Eu me aproximei de um objeto afiado e pontudo, de aço inoxidável. Parecia uma lâmina. Continuei, subi até o topo desse pedaço de metal reluzente e, uma vez lá, podia decidir se olhava ou não para o abismo infinito." Hesitante, mas sem medo, decidiu olhar para "a vastidão do universo". "Tive vontade de mergulhar, mas pensei que, se mergulhasse, poderia deixar meu corpo para sempre", escreveu. Mas "sabia que havia muito mais para mim aqui". Ao contar sua decisão aos tutores, explicou que "não estava pronto para saltar e abandonar Lisa".

Perto das três da tarde, a viagem chegou ao fim. "A transição de um estado em que eu não tinha noção de tempo ou espaço para o relativo tédio de agora foi rápida. Tive dor de cabeça."

Lisa lembrou que, quando foi buscá-lo, "parecia que ele havia corrido uma maratona. Seu rosto não tinha uma cor boa, ele estava cansado e suado, mas eufórico". Ele disse a ela que havia tocado a face de Deus.

Bossis ficou muito comovido com a sessão. "A gente está aqui nesta sala,

mas na presença de uma coisa grandiosa", declarou. "É um exercício de humilhação ficar ali sentado. É o dia mais gratificante da profissão."

Cada viagem psicodélica realizada sob orientação é diferente das outras, mas alguns temas parecem recorrentes. Vários pacientes com câncer que entrevistei na NYU e na Hopkins descreveram uma experiência de parir ou nascer. Muitos relataram um *tête-à-tête* com o próprio câncer, encontro que teve o efeito de diminuir o poder da doença sobre eles. Dinah Bazer, uma sexagenária tímida que fora diagnosticada com câncer de ovário em 2010, gritou para o vulto negro do medo que viu em sua caixa torácica: "Dane-se! Eu não vou ser devorada viva!" Depois da sessão, parou de se preocupar com a recidiva – um dos objetivos da experiência.

Grandes segredos do universo, como "Todos somos Um" ou "Só importa o amor", muitas vezes se desvendam durante a viagem. A razão de deslumbramento e banalidade se inverte, e essas ideias adquirem uma força de verdade revelada. O sujeito vive uma espécie de experiência de conversão, que segundo os pesquisadores teria um efeito terapêutico.

Os participantes adoraram essa repentina capacidade de viajar à vontade pelo espaço e pelo tempo, de visitar a Inglaterra elisabetana, as margens do Ganges, as cenas da própria infância. O obstáculo do corpo desaparece, bem como a identidade, apesar de, paradoxalmente, continuar existindo um "eu" que percebe e registra. Diversos voluntários recorreram à metáfora de uma câmera que, ao filmar uma cena da vida da pessoa, vai se afastando até o ponto em que o sujeito pode encarar coisas que antes achava assustadoras, como tabagismo, câncer e até mesmo a morte.

Os relatos lembram o "efeito de visão geral" descrito por astronautas que avistaram a Terra a distância – experiência que, segundo alguns, alterou para sempre suas prioridades. Roland Griffiths compara a experiência terapêutica com psilocibina a uma espécie de transtorno de estresse pós-traumático "invertido" – "um único fato que produz mudanças positivas persistentes em atitudes, estados de ânimo, comportamento e, provavelmente, no cérebro".

A morte se afigura ameaçadora e inevitável nas viagens empreendidas pelos pacientes com câncer. Uma mulher que vou chamar de Deborah Ames (ela pediu para não ser identificada), sexagenária que sobreviveu a um câncer de mama, descreveu sua passagem pelo espaço como se ocorresse num videogame até o momento em que chegou ao muro do crematório e compreendeu, apavorada: "Eu morri e agora vou ser cremada. Outra coisa que sei é que estou nesta floresta linda, nesta mata densa, debaixo do chão. Vejo raízes a minha volta, vejo as árvores crescendo e faço parte delas. Não era triste, nem alegre, apenas natural e pacato. Eu não tinha morrido. Eu fazia parte da Terra."

Vários pacientes contaram que chegaram à beira do precipício da morte e olharam para o outro lado. Tammy Burgess, diagnosticada com câncer de ovário aos 55 anos, contemplou "a grande planície da consciência. Era muito tranquila e bonita. Eu me sentia sozinha, mas podia estender a mão e tocar alguém conhecido. Quando chegar a minha hora, é para esse lugar que vai a minha vida, depois que me deixar. E tudo bem".

Salta aos olhos a diferença entre as descrições das viagens psicodélicas e os relatos habituais dos sonhos. Para começar, a lembrança da maioria dos "viajantes" é não só muito clara, como completa; mesmo anos depois, suas narrativas são coesas e compreensíveis. Para eles essa viagem não foi "apenas um sonho", o produto evanescente da fantasia ou a satisfação imaginária de um desejo, mas uma experiência autêntica e sólida. É o aspecto "noético" descrito com frequência por estudiosos do misticismo – a sensação inconfundível de que o que se aprendeu ou se viu tem a autoridade e a durabilidade de uma verdade objetiva. "Isso não acontece com outras drogas", ressalta Roland Griffiths; depois dessa viagem você tem plena consciência, e muitas vezes se envergonha, da inautenticidade da experiência com outras drogas.

Isso talvez ajude a entender por que tantos pacientes com câncer que passaram pelo experimento afirmaram que o medo da morte havia se esvaecido ou, pelo menos, diminuído: eles encararam a morte numa espécie de ensaio geral e descobriram algo sobre ela. "Uma experiência com uma dose alta de substância psicodélica é uma experiência da morte", explica Katherine MacLean, ex-psicóloga da Hopkins. "A pessoa perde tudo que sabe que é real, abandona o ego e o corpo, e pode ter a sensação de que está morrendo." Mas não morre – na verdade, alguns voluntários saem da experiência convencidos de que a consciência de algum modo pode sobreviver ao corpo.

Em sessões subsequentes com Bossis, Mettes se referiu a seu corpo e a seu câncer como um "tipo de ilusão" e mencionou a possibilidade de existir "alguma coisa além deste corpo físico". Também ficou claro que, pelo menos no plano psicológico, Mettes estava indo muitíssimo bem: meditava, sentia-se mais capaz de viver no presente e dizia amar sua esposa "mais ainda". Numa sessão em março, dois meses após a viagem, Bossis escreveu: "Mettes relata que nunca na vida foi tão feliz."

A rede neural em modo padrão foi descrita pela primeira vez em 2001 num estudo seminal de Marcus Raichle, neurologista da Universidade Washington, em Saint Louis, e desde então tem sido objeto de muita discussão no campo da neurociência. A rede compreende um núcleo de atividade cerebral que, situado num ponto crítico e central, conecta partes do córtex cerebral com estruturas mais profundas e mais primitivas do cérebro, como o sistema límbico e o hipocampo.

A rede, que consome uma quantidade considerável da energia cerebral, parece realizar o máximo de atividade quando estamos menos ocupados em observar o que vai pelo mundo ou em desempenhar uma tarefa. Ela se ativa quando estamos devaneando, afastados de qualquer processamento sensorial e voltados a processos "metacognitivos" de nível mais elevado, como autorreflexão, viagem mental no tempo, ruminação e "teoria da mente" – a capacidade de atribuir estados mentais a outras pessoas. Carhart-Harris define a DMN como o "regente da orquestra" do cérebro, o "executivo da empresa" ou a "capital do país", cuja função é administrar e "manter unido todo o sistema". É a contraparte física do eu autobiográfico, ou ego.

"O cérebro é um sistema hierárquico", disse Carhart-Harris. "As partes do nível mais alto" – como a DMN – "exercem uma influência inibitória sobre as partes de nível mais baixo, como a emoção e a memória." Ele descobriu que, na rede neural em modo padrão, o fluxo sanguíneo e a atividade elétrica caem vertiginosamente sob a influência das drogas psicodélicas, o que talvez ajude a entender a perda do senso do eu mencionada pelos voluntários. (As maiores quedas na atividade da DMN estão em sintonia com os relatos de dissolução do ego feitos pelos voluntários.)

Pouco antes de Carhart-Harris publicar seus resultados na revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, num trabalho de 2012, Judson Brewer, um pesquisador de Yale que estava usando fMRI para estudar o cérebro de praticantes de meditação experientes, observou que, comparada à dos praticantes neófitos, a rede neural em modo padrão desses indivíduos também se aquietava. Com o ego temporariamente fora de ação, as fronteiras entre o eu e o mundo, o sujeito e o objeto, também se dissolvem. Essas são características da experiência mística.

Se a DMN funciona como o regente da sinfonia da atividade cerebral, é de se esperar que sua saída do palco acarrete um aumento da dissonância e da desordem mental – como parece acontecer durante a viagem psicodélica. Carhart-Harris encontrou em imagens de ondas cerebrais evidências de que, quando a rede neural em modo padrão encerra o expediente, outras áreas do cérebro "ficam fora de controle". Conteúdos mentais escondidos (ou suprimidos) no estado consciente normal ganham o primeiro plano: emoções, lembranças, desejos e temores. Áreas que, em geral, não se comunicam diretamente põem-se a conversar (os neurocientistas às vezes chamam isso de "linha cruzada" ou "interferência mútua"), com frequência com resultados bizarros. Para Carhart-Harris, as alucinações ocorrem quando os centros cerebrais de processamento visual, abandonados à própria sorte, se tornam mais suscetíveis à influência de nossas crenças e emoções.

Carhart-Harris não romantiza as drogas psicodélicas e não tem muita paciência com o tipo de "pensamento mágico" e de "metafísica" que elas promovem. As formas de consciência liberadas por tais substâncias seriam regressões a um "estilo de cognição [*mais*] primitivo". Na esteira de Freud, ele diz que a experiência mística – seja qual for a fonte – nos faz regredir à condição psicológica do bebê, que ainda não desenvolveu uma noção de si mesmo como um indivíduo limitado. O auge do desenvolvimento humano é a conquista do ego, que impõe ordem à anarquia de uma mente primitiva fustigada pelo pensamento mágico. (Alison Gopnik, psicóloga do desenvolvimento, acha que a maneira como as crianças pequenas percebem o mundo tem muito em comum com a experiência com drogas psicodélicas. "Elas estão viajando o tempo todo", afirma.) Segundo Carhart-Harris, a importância psicanalítica das drogas psicodélicas consiste em nos permitir trazer "para um espaço observável" as atividades da mente inconsciente.

Em *As Portas da Percepção*, Aldous Huxley conclui que a mente consciente, mais do que uma janela para a realidade, é um furioso *editor* da realidade. A mente é uma "válvula redutora", escreveu, que para não nos sobrecarregar elimina do real muito mais do que admite para nossa percepção consciente. "O que sai do outro lado é um reles fiapo de uma certa consciência que vai nos ajudar a nos manter vivos." As drogas psicodélicas abrem a válvula por completo, removendo o filtro que esconde da consciência comum grande parte da realidade e as dimensões de nossa mente. Carhart-Harris cita a metáfora de Huxley em alguns de seus trabalhos, comparando a rede neural em modo padrão à válvula redutora, porém não concorda que tudo que passa pelas portas abertas da percepção seja necessariamente real. A experiência com drogas psicodélicas pode produzir muito "ouro dos tolos", avisa.

Mas ele também acredita que pode ajudar as pessoas, relaxando a pressão exercida por um ego dominador e a rigidez do pensamento que ele habitualmente impõe. O cérebro humano talvez seja o sistema mais complexo que existe, e o surgimento de um eu consciente é sua maior conquista. Na idade adulta, a mente já sabe muito bem observar e testar a realidade, além de fazer previsões confiantes que otimizam nossos investimentos de energia (mental e de outros tipos) e, portanto, nossa sobrevivência. Grande parte do que consideramos percepções do mundo são, na verdade, estimativas baseadas no conhecimento e na experiência vivida. ("Essa infinidade de coisinhas verdes no meu campo visual deve ser uma árvore.") E esse tipo de pensamento convencional nos basta.

Mas até certo ponto. Na visão de Carhart-Harris, pagamos um preço exorbitante pela conquista da ordem e do ego na mente adulta: "Abrimos mão da nossa instabilidade emocional, da capacidade de estar aberto a surpresas, ser flexível na maneira de pensar e de valorizar a natureza." O ego soberano pode se tornar um déspota. Isso talvez seja mais evidente nos casos de depressão, quando o ego se volta contra si mesmo e uma introspecção incontrolável pouco a pouco obscurece a realidade. Em "O cérebro entrópico", trabalho publicado no ano passado em *Frontiers in Human Neuroscience*, Carhart-Harris cita uma pesquisa que indica que esse estado debilitante, às vezes rotulado de "excessiva preocupação consigo mesmo", pode ser o resultado de uma rede neural em modo padrão "hiperativa". O laboratório recebeu recentemente verbas do governo para conduzir um estudo clínico sobre o uso de drogas psicodélicas no tratamento da depressão.

Carhart-Harris acredita que as drogas psicodélicas, que "rompem padrões de pensamento e comportamento estereotipados", podem ajudar portadores de outros transtornos mentais caracterizados por padrões de pensamento excessivamente rígidos, como é o caso dos vícios e do transtorno obsessivo-compulsivo. A seu ver, todos esses transtornos são, em certo sentido, doenças do ego. Ele também acha que essa ruptura poderia favorecer o pensamento criativo. Um pouco menos de ordem talvez seja benéfico para alguns cérebros.